6.030 Hovädzia pečienka na hubách (šampiňónoch) 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
rasca	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08
sušené huby			0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
alebo ster. šampiňóny b. n.	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	82		113		144		170	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	48		73		98		118	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, rýchlo osušíme a pokrájame na väčšie kusy. Osolíme, opečieme na oleji, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, rascu, mleté čierne korenie, podlejeme vriacou vodou, prikryjeme a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, vodou, precedíme, pridáme pokrájané šampiňóny, zjemníme maslom a 20 minút povaríme. Ak použijeme sušené huby, tieto uvaríme zvlášť.
Prílohy: dusená ryža, tarhoňa, zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	434	104	12,08	5,0	1,8	2,5	0,3	9,5	1,2	0,009	0,0	0,1	0,9	0,1
B	563	135	14,	7,2	3,1	3,2	0,4	11,6	1,5	0,00	0,0	0,1	1,1	0,2

			16							9				
C	702	168	16,30	9,4	4,3	4,2	0,6	15,7	1,7	0,010	0,1	0,1	1,6	0,2
D	849	204	18,50	11,6	5,5	5,7	0,9	19,4	2,0	0,011	0,1	0,2	2,1	0,3